



Сезон полуниці у розпалі. Продукція смачна, але смак смаком, не треба забувати і про її небезпеку, а ми її у нас звикли оцінювати тільки за вмістом нітратів, і це незважаючи на те, що в такій продукції можуть бути залишки пестицидів, солі важких металів, мікроорганізми, показники яких нормуються затвердженими Міністерством охорони здоров'я України нормативними документами.

В продукції рослинництва завжди є нітрати, що надходять до неї з ґрунту, підземних вод, а також з атмосферного повітря. Нітрати - це сполука азоту, який вважається елементом росту всього живого. Самі по собі нітрати не так вже й небезпечні для нашого організму. Але частина їх перетворюється на нітрити – отруту, яка блокує дихання клітин. Тому шкідливими є не просто нітрати, а їх надмірна концентрація в овочах, фруктах, і в першу чергу таких, що споживаються у сирому вигляді.

У всіх ягодах, враховуючи полуницю, вміст нітратів не нормується. Це, перш за все, пов'язане з тим, що в такій продукції рослинництва нітрати не накопичуються. Купуючи полуницю на ринках, часто ми куштуємо її на смак без попередньої обробки, тобто миття. Саме це може привести до розладів шлунково-кишкового тракту. У людини виникає підозра, що все це пов'язане з вмістом нітратів в такій продукції. Полуниця, як і будь-яка рослина, використовує азот, складову нітритів та нітратів, для росту та розвитку. Не слід забувати, що для отримання добрих врожаїв полуницю можуть підживлювати стимуляторами росту рослин, які відрізняються одні від інших, але на всі

є відповідні правила застосування за призначенням, які навіть не навмисно, іноді порушуються.

Взагалі всю полуницю перед вживанням треба ретельно мити, при цьому продукція позбавляється мікроорганізмів взагалі та патогенних в тому числі, а також яєць гельмінтів. Такі забруднювачі частіше за все і стають причиною біди після вживання рослинної продукції без попередньої підготовки. Справа в тому, що для вирощування ранньої рослинної продукції найчастіше використовуються органічні добрива у вигляді відходів живих організмів, які завжди містять у своєму складі велику кількість мікроорганізмів, частина з яких є патогенними, тобто їх надходження до організму людини разом з їжею може привести до розвитку інфекційних хвороб кишкової групи (дизентерія, сальмонельоз та інші), гельмінтозів. При цьому найбільш вразливими є діти дошкільного віку та люди похилого віку.

Поверхня ягід полуниці не гладка, а пориста і тому бажано ягоди замочувати хоча би на декілька хвилин, а вже потім промивати під проточною водою питної якості. Таким чином можна зменшити вміст хімічних речовин з поверхні ягід та позбутися мікробіологічного забруднення, а саме бактерій та яєць гельмінтів.

Будьте обережні! Головне правило безпеки такої смачної продукції – ретельне її миття перед вживанням в їжу, і бажано, під проточною водою питної якості з попереднім замочуванням.